

メインスタジオ

約180㎡の広々としたスタジオです。
人気のヨガやピラティスなど、初めての方も参加しやすいプログラムを揃えました。

たのしいフラ



ゆったりとした動きで無理なく自分のペースで楽しめるフラダンスのクラスです。

難易度:★

フィットネスフラ



従来のフラダンスにフィットネスの要素を加え、穏やかに優雅なフラを楽しみながら体幹強化、バランス感覚の向上も期待できるクラスです。

難易度:★★

リトモス RITMOS(ダイナミックダンス)



様々なダンスの要素を取り入れ楽しくシンプルでダイナミックなダンスクラスです。

難易度:★★

ハワイアンフラ



フラの基本ステップを覚えながら、1つの曲をゆっくりと仕上げ、踊れるように進めていくクラスです。

難易度:★

ベリーダンス



体幹を意識しながら日常では意識しづらい筋肉を使い強化していきます。アラブ音楽に合わせて楽しく、美しいメリハリボディを目指して行きましょう。

難易度:★★

たのしいエアロ



エアロビクスの動きを中心に爽やかに汗を流せるクラスです。

難易度:★

やさしいエアロ



シンプルで基本的なエアロビクスの動作を、音楽に合わせてダンス形式で行う初心者クラスです。

難易度:★

ボクワ@ダンス Bokwa@dance(たくさん歩くダンス)



床にアルファベットや数字を書きながら1時間に5000~7000歩も歩けるダンスクラスです。

難易度:★

ズンバ ZUMBA(ラテンダンス)



ラテン系エクササイズを中心にサルサ、メレンゲ、レグトンなど様々なダンスステップを組み込んだクラスです。

難易度:★★★

メガダンス MEGA DANZ(シェイプアップ高強度ダンス)



シェイプアップ効果や振り付けを習得する喜び、なにより爆発的な楽しさのあるダンスクラスです。

難易度:★★★

関節ほぐしストレッチ



日常生活における様々な動作を効率よく滑らかに動かすための関節ほぐし、ストレッチ、筋力トレーニングを行うクラスです。

難易度:★

やさしいヨガ



ゆっくりとした呼吸に合わせて、座ったポーズを中心に身体を動かしていきます。初めての方も安心してご参加下さい。

難易度:★

リラックスヨガ



疲労とストレスで緊張した心と体をバランスの取れた健康な状態へと回復させるヨガです。

難易度:★

アロマヨガ



アロマの空間の中で呼吸を整え心と体をゆっくりとほぐしていくヨガです。

難易度:★

ながれるヨガ



呼吸に合わせて流れるように身体を動かして柔軟性、代謝を高めていくヨガです。

難易度:★

スローフローヨガ(ゆっくりとながれるヨガ)



ゆっくりとした呼吸に合わせて、立ったポーズ、座ったポーズを流れるように行い、身体を動かしていきます。

難易度:★★

デトックスヨガ



深い呼吸の中でデトックス効果の高いポーズを行い血液やリンパの流れを促し、体内に溜まった老廃物を排出しましょう。

難易度:★

体幹トレーニング(ピラティス)



深い部分の筋肉を鍛えるピラティス。お腹の引き締めや柔軟性を高め、美ボディを手に入れるクラスです。

難易度:★

ポルドブラ(姿勢改善クラス)



立位ピラティスとも呼ばれ、バレエを基調とした動きで姿勢改善や柔軟性の向上が期待できるクラスです。

難易度:★★

バレトン(バレエトレーニング)



フィットネス、バレエ、ヨガを融合。それぞれの長所を取り入れたボディメイキングに最適なクラスです。

難易度:★★

動きながらストレッチ



動きながらのストレッチでコリ固まった身体を気持ちよくほぐしていきます。フィットネス初心者の方はまずこのクラスから。

難易度:★

太極拳



穏やかに流れるような動きを行い、美しい姿勢、健康作りにも効果的なクラスです。

難易度:★

天空大河(武道を取り入れたエクササイズ)



武道をモチーフとしたアクション系、フィットネスエクササイズ。全身運動で脂肪燃焼、体力向上をしていくクラスです。

難易度:★

キューレン Q-REN(体のメンテナンスクラス)



簡単なストレッチ、骨盤体操、腰、膝痛予防と改善のために筋力の向上やリラックスをしていくクラスです。

難易度:★

ファットバーンエクストリーム FATBURN EXTREME(脂肪燃焼トレーニング)



筋力向上、体力向上、脂肪燃焼、アンチエイジングにも非常に効果があり脂肪燃焼に効果絶大なクラスです。

難易度:★★★

グループ パワー Group Power(全身筋力トレーニング)



フリーのバーベルを使って全身を鍛えながら有酸素効果も期待できるクラスです。(定員35人まで)

難易度:★★★

岩盤ホットスタジオ

室温40度、湿度60~70%前後に保たれた岩盤ホットスタジオ。ゆったりとした動きでも体温が上昇し、発汗を促します。

ホット体幹トレーニング(ピラティス)



身体の内側を鍛えることで姿勢を整え美しいボディラインをつくるクラスです。

難易度:★

ホット関節ほぐしストレッチ



ホットスタジオで発汗しながら関節ほぐし、ストレッチ、筋力トレーニングを行うクラスです。

難易度:★

パワーストレッチ



筋肉の力と、伸縮性を利用して関節の可動性を広げていくストレッチです。立位のポーズも含まれます。

難易度:★

骨盤ストレッチ



骨盤のゆがみや開きを整えるポーズを中心としたクラスです。

難易度:★

- やさしいホットヨガ(45分) ———— 温度・湿度の保たれたホットスタジオで行う、初めての方も安心して参加できるヨガの入門クラスです。
- ホットヨガ(45分) ———— ホットスタジオで行うヨガの呼吸法を意識して少し高度なポーズを取り入れた少し慣れた方向けのクラスです。
- ホットストレッチ(45分) ———— 岩盤の上で身体を温めながら柔軟性を高めていきます。
- ホットリラックスヨガ(45分) ———— 日常の疲れやストレスが軽減できるように心身のコリをほぐしていくクラスです。
- ホットデトックスヨガ(45分) ———— 集中力を高め心を整えるホットデトックスヨガで体を引き締めていくクラスです。

エアロビクス

MOSSA(モッサ)

サブスタジオ

ホットプログラム

初心者向け

当日整理券配布。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

ダンス系

ヨガ・ピラティス系

運動が苦手な方も安心♪

ストレッチ、有酸素系

★~★★★★ 難易度



GRAN CLUB
takasaki

TEL.027-353-5678

ホームページはこちら

<https://gran-club.com>

グランクラブ高崎

